STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Kolik vitaminu D je v rybích olejích a rybách

O vitaminu D se v posledních týdnech hodně hovoří ve vztahu k imunitě. CZVP se vitaminu D věnuje dlouho a průběžně zveřejňuje zajímavé informace. Také na počátku pandemie COVID-19 už v polovině března na toto téma jasně upozornilo. Na základě dotazů veřejnosti chceme uvést na pravou míru hodnoty obsahu některých vitaminů a omega 3 mastných kyselin, jak jsou obvykle mezinárodně uváděny v nutričních tabulkách. Obsah vitaminu D3 je nejvyšší v oleji z trescích jater. Jiné rybí oleje ho mají velmi málo. Prohlédněte si naši tabulku pro srovnání.

K vitaminu D jsme zveřejnili již dříve řadu materiálů:

http://www.szu.cz/tema/bezpecnost-potravin/vitamin-d-v-potravinach

Tabulka obsahu vitaminu A, D, E a omega 3 MK (EPA, DHA, ALA):

slozeni_ryb_vitaminy_omega.pdf (130.84 KB 19.05.2020 10:07)

prof. J.Ruprich a kol., CZVP SZÚ, 19.5.2020

Poznámka:

doporučené dietární referenční dávky živin naleznete na webu EFSA zde